

報道関係各位

2023年11月2日
コニカミノルタプラネタリア TOKYO

満月の夜、満天の星の下で心を整える
「AWAKEME 満月のヨガとサウンドバス」

11月27日(月)に開催決定！

コニカミノルタプラネタリア TOKYO では、2023年11月27日(月) 双子座満月の夜に、ウェルネスイベント『AWAKEME 満月のヨガとサウンドバス』を開催します。

ヨガ、瞑想、音楽&ダンスで心と身体を整え解放するウェルネスイベント「AWAKEME」と共催する本イベント。プラネタリアウムドームに映し出された満天の星が作り出す非日常的な空間で、ヨガとサウンドバスをお楽しみください。



----- ☆ 報道関係お問い合わせ先 ☆ -----

共同ピーアール株式会社 PR アカウント本部9部 内山、高橋

Tel : 03-6260-4861 / Fax : 03-6260-6653 / Mail : konicaminolta-pr@kyodo-pr.co.jp

AWAKEME 満月のヨガとサウンドバス

～自分を知って次なるステージへ～

双子座の満月のキーワードは、「コミュニケーション」と「チャレンジ」。私たちは外の世界とのコミュニケーションにばかり意識を向けがちですが、まずは自分を理解するために自分自身とコミュニケーションを取ることが大切です。自分と対話をしてよく理解することで、次なるチャレンジに挑むことができるのです。

内側から健康に輝くヨガを伝えている梅澤友里香さんによるヨガのリードで、自分の心と身体にすでに存在している智慧にアクセスし、mogminさんのクリスタルボウルの音色でこれからスタートする次のステージの準備となる癒しの時間を。

サウンドバスとは

心と身体を癒すために穏やかでありながら強力な治療的および修復的プロセスを誘うために、クリスタルボウルをはじめとした様々な倍音を持つ音を使用する、深い没入型の全身リスニング体験です。

宇宙の輝きを詰め込んだドリンクがセットに

本イベントは、AWAKEME 限定ドリンク「スターリーボトル デトックスウォーター」がセットになっています。宇宙で出会った鮮やかな惑星たちを詰め込んだスターリーボトルで、手の中に広がる小さな宇宙を楽しんで。プラネタリア TOKYO 内にあるカフェ「Cafe Planetaria」の特別メニューで素敵な夜を。

*ドリンクは体験場所（DOME1）へもお持ち込みいただけます。



『AWAKEME 満月のヨガとサウンドバス』

- ◆日程：2023年11月27日(月)
- ◆時間：開場 19:00 / 開演 19:30 / 終了 21:00 (予定)
- ◆料金：5,000円 (1ドリンク付き)
- ◆出演者：梅澤 友里香、mogmin
- ◆開催場所：コニカミノルタプラネタリア TOKYO (有楽町) DOME1
https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/access/?rl=20231102_ptok_awakeme
- ◆お問い合わせ：info@russellme.com
- ◆チケット販売 URL：<https://awakeme1127.peatix.com>

《備考》

- ・ヨガマットの持参は不要です。
- ・お着替えの場所がございませんので、あらかじめウェアや動きやすい服装でご来場ください。終演後にお着替えをご希望の方は、本公演に限りお手洗いを御使用頂けます。
- ・イベント開催時の様子を撮影致します（動画・静止画）。SNSやHPなどに掲載させていただくことを予めご了承ください

《キャンセルについて》

11/21(火)23:59までにお申し出があった場合はキャンセル手続きを承ります。それ以降のキャンセルにつきましてはお受け出来かねますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

★出演者

■梅澤 友里香

浅井企画 文化人所属 ヨガティーチャー/ウェルネスライフアドバイザー
『強く美しくしなやかに』内側から輝く心と身体作りで身体と心に嘘をつかない
アーサナを行い、それぞれの身体や体質、そして心に寄り添い人生そのものである
『生きるヨガ』を提案。ホリスティックな観点での栄養学も勉強中。ヨガを中心に
ピラティス・ストレッチクラスも定期開催し自身の身体研究も怠らず日々粋にとら
われない様々なボディワークを学びクラスに活かす。ヨガ哲学やアーユルヴェー
ダ・機能解剖学の知識をクラスに取り入れ、分かりやすい指導には定評があり、老
若男女問わず支持される。



規模イベントや全国各地 WS・厚生労働省主催のイベントでも講師を務める。TBS
「王様のブランチ」出演。雑誌や書籍・DVD のモデルも務めその他監修やトーク
ショー、プログラム開発も行い、各メディアにも多数出演し活動の幅を広げる。

全米ヨガアライアンス RYT500 E-RYT200、ファンクショナルローラーピラティス、日本野菜ソムリエ
協会 野菜ソムリエ、JAPA 認定アーユルヴェーダアドバイザー、AEAJ 日本アロマ環境協会ナチュラル
ビューティスタイリスト、インド占星術基礎講座修了、ヨガニドラ、その他資格多数保有

Instagram : https://www.instagram.com/yurika_umezawa/

■mogmin / 春名めぐみ

Crystal Bowl 即興演奏&作曲家

ジュエリーデザイナーとして宝石を扱ってきた知識と、幼少期より数回聞いたら
ピアノ演奏ができる耳の良さを活かし、クリスタルボウルの個性を生かせるよ
う、ピッチを計算することで、目的に合わせて演奏する。

バイオリン、サクソなど様々な楽器奏者と演奏活動を行っており、クリスタル
ボウルをひとつの楽器としてひとりでも多くの方に音色を届けられるよう活動
を行っている。

Instagram : <https://www.instagram.com/mogmin.nyc/>



《祝5周年》

★コニカミノルタプラネタリアTOKYO(有楽町)

2018年にオープンしたプラネタリアTOKYOは、2023年12月19日に5周年を迎えます。

- 名 称 コニカミノルタプラネタリアTOKYO
- 所 在 地 東京都千代田区有楽町二丁目5-1 有楽町マリオン9階
- 営 業 日 定休日なし(作品入替期間は休館)
- 営業時間 10:30~21:30

※詳細は公式ウェブサイトでご確認ください。

<https://planetarium.konicaminolta.jp/planetariatokyo/>



★AWAKEME

2022年1月にスタートしたヨガ、瞑想、音楽&ダンスで心と身体を整え解放する ウェルネス・パー
ティ。これまで、O-EAST SHIBUYA、CE LA VI TOKYO、TRUNK(HOTEL)、W OSAKA などで開催。
イベントを通して、固定観念や思い込みを手放して、ありのままの自分を受け入れることの大切さを
メッセージとして発信してきました。メンタルヘルス(心の健康状態)の重要性がより一層高まっている
今、AWAKEME ではヨガ、そして、心と脳の筋トレと呼ばれるマインドフルネス瞑想を誰もが楽しく実
践できる場を広げる活動を行なっています。

https://www.instagram.com/awakeme_mindfulness/

